



BAHAN AJAR PENDIDIKAN MULTIKEAKSARAAN

"Menjaga Kesehatan Diri dan Lingkungan"

MENGACU PADA SILABUS PENDIDIKAN MULTIKEAKSARAAN

Tema Olahraga dan Kesehatan, Sub Tema Kesehatan Diri



SERI
1

Editor by
Suryadi Salam
zhoeryadhee.salam@gmail.com

Copyright by
@ BP-PAUD & DIKMAS PAPUA
Jl. Raya Bumi Perkemahan (BUPER), Waena expo, Jayapura

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Balai Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Papua
Tahun 2018



BAHAN AJAR PENDIDIKAN MULTIKEAKSARAAN

“Menjaga Kesehatan Diri dan Lingkungan”

MENGACU PADA SILABUS PENDIDIKAN MULTIKEAKSARAAN
Tema Kesehatan dan Olahraga, Sub Tema Kesehatan Diri

PUSKESMAS
ARSO SEHAT
JALAN DAMAI KABUPATEN KEEROM

MACAM-MACAM TANAM OBAT

SEPULUH
GEJALA

DIABETES
MELITUS

YANG
PERLU
ANDA
WASPADAI

SERI
1



BAHAN AJAR
PENDIDIKAN MULTIKEAKSARAAN

**“Menjaga Kesehatan Diri dan
Lingkungan”**

MENGACU PADA SILABUS PENDIDIKAN MULTIKEAKSARAAN

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Balai Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
(BP-PAUD dan Dikmas) Papua
Tahun 2018

**Bahan Ajar Pendidikan Multikeaksaraan Terintegrasi dengan layanan Kesehatan
Diri “Menjaga Kesehatan Diri dan Lingkungan” Seri 1
Mengacu Pada Silabus Pendidikan Multikeaksaraan**

Editor: Drs. Hadiyana, MM

Jayapura : Balai Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini dan pendidikan Masyarakat
(BP-PAUD dan Dikmas) Papua, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Tahun 2018

Pelindung:

Drs. Hadiyana, M.M.

Penanggung Jawab:

Roberth Maryen, M.Pd.

Penulis:

Tri Fatchur Rochman, S.Pd.

Faisal Riza Abdullah, S.Pd.I

Editor Layout:

Suryadi Salam, S.Pd.

Disklaimer: Buku Bahan Ajar Multikeaksaraan ini merupakan salah satu contoh modul pembelajaran keaksaraan berbasis standar kompetensi multiaksara dan didesain untuk masyarakat pedesaan. Karena ini merupakan salah satu contoh maka di daerah, terbuka lebar untuk menyusun dan mengembangkan bahan ajar keaksaraan yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi daerah masing-masing, namun merujuk pada tercapainya standar kompetensi multikeaksaraan

Kata Sambutan

Agenda pendidikan tahun 2030, komitmen dunia untuk mendukung kesempatan belajar sepanjang hayat untuk semua, pada seluruh lingkungan dan tingkat pendidikan. Termasuk menjamin kepastian bagi semua remaja dan orang dewasa, terutama perempuan untuk memperoleh keterampilan keaksaraan dasar yang fungsional dan diakui, serta memberikan mereka berbagai kesempatan untuk meningkatkan kualitas diri dalam kehidupannya.

Sejalan dengan agenda pendidikan tersebut, layanan pendidikan keaksaraan memegang peran strategis dan penting. Hal ini karena pada tahun 2015 secara nasional masih terdapat sebesar 3,43% atau 5,629,943 penduduk usia 15-59 tahun buta aksara, dua pertiga di antaranya adalah perempuan (PDSP, Kemdikbud,2016).

Agar dapat menjangkau seluruh sasaran tersebut, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat, melalui UPT Kemendikbud di daerah dalam hal ini Balai Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat (BP-PAUD dan Dikmas) Papua berupaya memperluas sekaligus meningkatkan mutu pendidikan masyarakat melalui keragaman layanan program, seperti pendidikan keaksaraan, kesetaraan orang dewasa, dan pendidikan berkelanjutan yang terintegrasi dengan pendidikan kecakapan hidup, peningkatan minat dan budaya baca, pemberdayaan perempuan, pendidikan keluarga, pengarusutamaan gender bidang pendidikan, dan penataan kelembagaan. Layanan program pendidikan keaksaraan diberikan untuk meningkatkan angka melek aksara. Sasaran penduduk buta aksara mayoritas tersebar di daerah terpadat buta aksara, daerah tertinggal, terdepan, terluar (3T) Papua. Untuk meningkatkan kualitas layanan diperlukan perangkat pendukung pembelajaran. Salah satu perangkat pendukung pembelajaran yang dikembangkan adalah bahan ajar pendidikan keaksaraan dasar berbasis bahasa ibu.

Apresiasi diberikan kepada pihak-pihak terkait atas disusunnya dan dikembangkannya bahan ajar pendidikan keaksaraan lanjutan dengan tajuk multikeaksaraan terintegrasi layanan kesehatan diri, ini sebagai upaya meningkatkan layanan pendidikan orang dewasa. Semoga perangkat pembelajaran yang disusun dengan kesungguhan dan keikhlasan dapat bermanfaat untuk kita semua

Jayapura, 28 Desember 2018
Kepala

Drs.Hadiyana, M.M
NIP 196308171988031024

Kata Pengantar

Puji Syukur kepada Allah Swt yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan modul bahan ajar multikeaksaraan ini. Modul ini bertemakan kesehatan dan olahraga dengan subtema kesehatan diri. Modul ini terdiri dari tiga macam kategori yaitu siklus hidup, sehat jasmani rohani, dan Pribadi mandiri dan membantu.

Setiap penyelesaian modul yang dilaksanakan dalam pembelajaran 86 jam bisa menjadikan peserta didik memahami pentingnya baca tulis dan berhitung. Peserta didik yang semakin mahir melaksanakan baca tulis dan berhitung bisa dikatakan sebagai indikator keberhasilan dengan pendekatan yang memberikan manfaat bagi diri sendiri dan lingkungan.

Semoga dengan adanya modul ini semakin menambah khasanah ilmu pengetahuan. Jika ada usul saran yang membangun bisa untuk disampaikan demi kesempurnaan modul ini.

Jayapura, 28 Desember 2018
Kepala Seksi Pengembangan Program

Roberth Maryen, M.Pd.
NIP. 19670204 1996101001

Daftar Isi

Kegiatan Belajar 1

Menyadari Tentang Perubahan Usia 1

Kegiatan Belajar 2

Menjaga Kondisi Fisik Tubuh 9

Kegiatan Belajar 3

Memperoleh Brosur dan Mendaftar BPJS KIS 17





PUSKESMAS
ARSO SEHAT
JALAN DAMAI KABUPATEN KEEROM

MACAM-MACAM TANAM OBAT

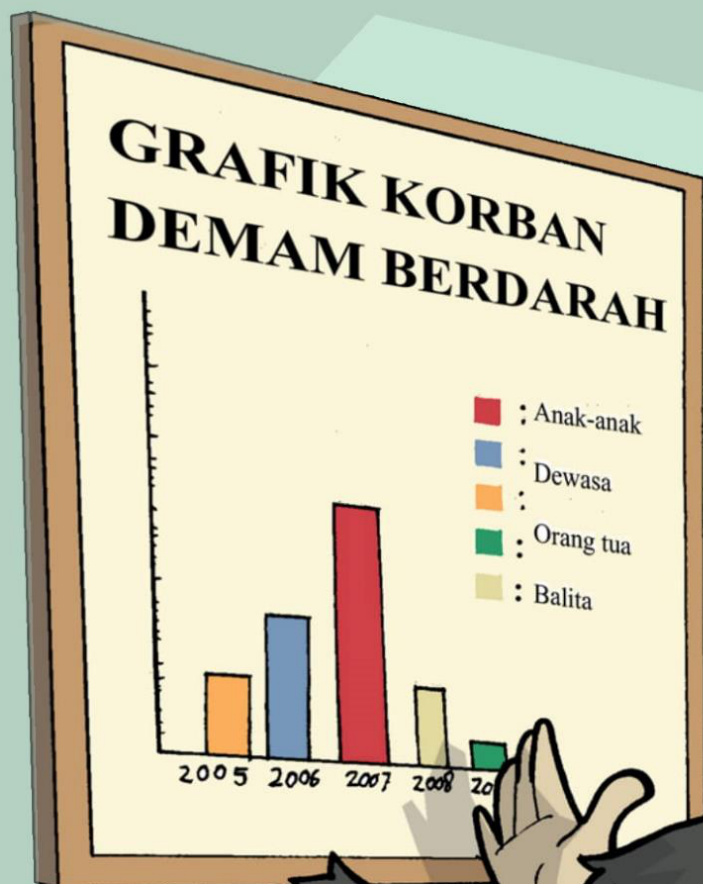
SEPULUH GEJALA **DIABETES** **MELITUS** **YANG PERLU ANDA WASPADAI**

1. **Cepat merasa lapar dan dahaga**
Gejala ini sering terjadi karena kadar gula darah yang tinggi.
2. **Berat badan turun**
Meskipun makan banyak, berat badan bisa turun karena tubuh menggunakan lemak dan otot sebagai sumber energi.
3. **Bisul**
Gigitan kecil, luka, atau infeksi yang sulit sembuh.

Obat yang digunakan harus sesuai resep dokter. Jangan lupa kontrol ke Puskesmas yang meliputi daerah ini.

KEGIATAN BELAJAR 1

Menyadari Tentang Perubahan Usia



Cermatilah



**Apa yang sedang dilakukan orang pada gambar di atas?
Jelaskan menurut saudara!**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Teks penjelasan tentang menyadari perubahan usia

Ketika usia saya sudah tidak lagi muda.

Kondisi tubuh kita juga menurun.

Menjaga pola hidup sehat dengan rajin berolahraga.

Perbanyak makan buah-buahan dan sayur - sayuran.

Minum air putih sedikitnya delapan liter per hari.

Hindari rokok dan minum-minuman keras

Tidur teratur dan tidak begadang.

Ceritakan pengalaman anda saat berada pada setiap fase tahapan perubahan usia anda!

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

Cermatilah



.....

.....

.....

.....

.....

.....



Bagaimana tanggapan Anda tentang Orang Tua yang merokok??

.....

.....

.....

.....

B. Teks penjelasan tentang menjaga fungsi kerja tubuh

Menjaga Fungsi Kerja Tubuh Dari Penyakit

Menjaga paru-paru agar tetap sehat hindari berbagai macam asap.

Terutama asap dari rokok dan asap dari kendaraan bermotor.

Menghindari penggunaan pakaian terlalu ketat.

Perbanyak makan buah dan sayuran yang mengandung vitamin E.

Seperti buah labu, alpukat, kacang kuaci.

Jangan tidur dilantai tanpa alas.

Ketika sesak nafas periksa ke dokter.

Tulis dan bacakan kembali kalimat di bawah ini dengan jelas dan rapi

1. Menjaga paru-paru tetap sehat hindari berbagai asap.

.....

2. Terutama asap dari rokok dan asap dari kendaraan bermotor.

.....

3. Perbanyak makan buah dan sayuran yang mengandung vitamin E.

.....

4. Seperti buah labu, alpukat, kacang kuaci.

.....

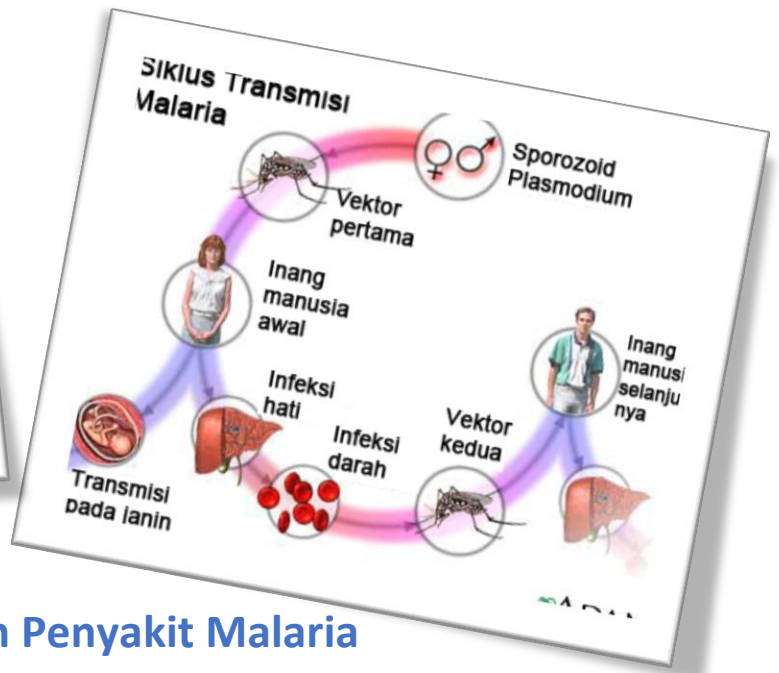
5. Ketika sesak nafas periksa ke dokter.

.....

Cermatilah

	
	
 <p>Bak sampah yang ditutup rapat</p>	 <p>Tutup tempayan yang berisi air</p>
 <p>Mengubur barang-barang bekas</p>	 <p>Menguras bak mandi</p>

Kenali Penyakit Malaria



Pencegahan Penyakit Malaria

Malaria penyakit yang disebabkan gigitan nyamuk aedes aegypti.

Penderita malaria bisa sembuh dengan diobati dan dirawat.

Gejala umum malaria yaitu demam, berkeringat, menggigil, dan nyeri otot.

Pencegahan malaria menghindari diri dari gigitan nyamuk.

Memakai kelambu untuk menutupi ranjang ketika tidur.

Menggunakan salep anti nyamuk ketika beraktifitas sehari-hari.

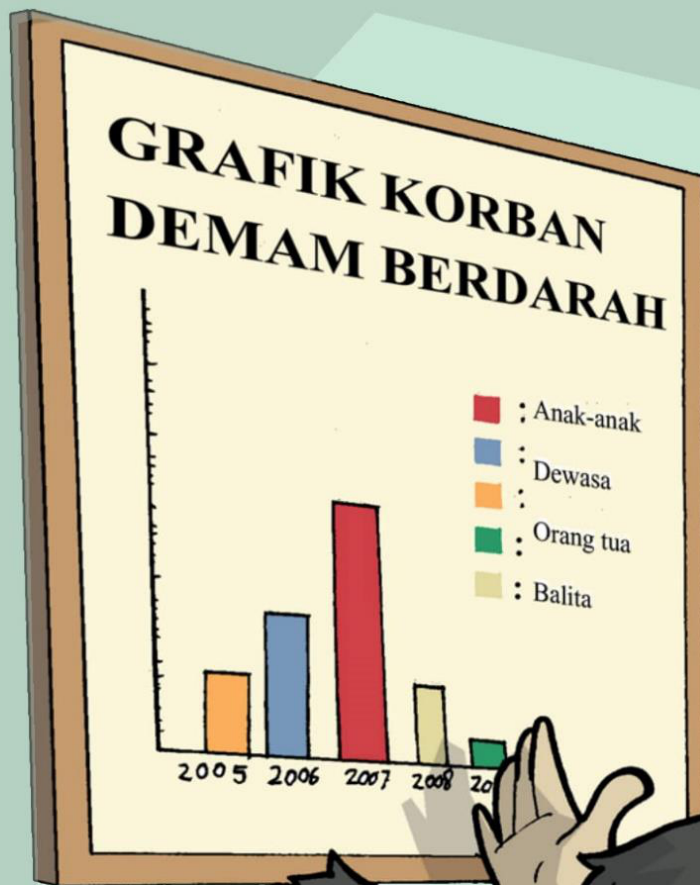
Menyingkirkan genangan air disekitar rumah, dan menggunakan penutup tubuh.

Bacalah dan tuliskan kembali

1.
2.
3.
4.
5.

KEGIATAN BELAJAR 2

Menjaga Kondisi Fisik Tubuh



Cermatilah



A. Teks penjelasan menjada kondisi fisik menggerakkan tubuh 30 menit perhari

Bergerak Tiga Puluh Menit Perhari

Mari membiasakan menggerakkan tubuh sedikitnya tiga puluh menit setiap hari.

Bergerak secara rutin, pagi sepuluh menit, siang sepuluh menit, dan malam sepuluh menit.

Bergerak selama tiga puluh menit mampu menjaga kondisi fisik dan menurunkan risiko penyakit.

Gerakan bisa dimulai dari gerak kepala, badan, tangan, kaki.

Menambah waktu bergerak mampu menambah massa otot.

Manfaat lain dapat menghindarkan dari cedera tulang belakang, sakit pinggang.

Terhindar dari penyakit tidak menular(PTM),seperti penyakit jantung.

Risiko Kematian dini akibat penyakit kronis diminimalkan dengan bergerak 30 menit.

Tulis kembali kalimat di atas tersebut dengan jelas dan rapi

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

B. B. Bacalah Bersama Menjaga kesehatan diri

BERSAMA MENJAGA KESEHATAN DAN KEBERSIHAN DIRI

Senam Kesehatan Jasmani bersama-sama.

Jalan Sehat dikegiatan hari bebas kendaraan.

Berdiskusi untuk membantu memecahkan masalah.

Memasak menu sehat bersama-sama.

Berbagi informasi kesehatan diri kepada masyarakat
sekitar.

Mengikuti sosialisasi kesehatan di puskesmas terdekat.

Melakukan cek kesehatan diri secara rutin di puskesmas.

Ceritakan kembali bacaan diatas!

BERSAMA MENJAGA KESEHATAN DAN KEBERSIHAN DIRI

..... Jasmani bersama-sama.

Jalan Sehat dikegiatan hari bebas

Berdiskusi untuk membantu memecahkan masalah.

..... menu sehat bersama-sama.

Berbagi informasi kesehatan diri kepada masyarakat
sekitar.

Mengikuti sosialisasi di puskesmas terdekat.

Melakukan cek kesehatan diri secara rutin

Cermatilah

Etika Batuk

1



1. Tutup hidung dan mulut Anda dengan menggunakan tisu atau sapu tangan

2



2. Bisa juga menutup hidung dan mulut dengan menggunakan lengan dalam baju Anda

3



3. Untuk selanjutnya gunakan maskes

4



4. Segera buang tisu yang sudah dipakai ke dalam tempat sampah

5



5. Cuci tangan Anda dengan menggunakan air atau pencuci tangan berbasis alkohol



KOMITE PPI
RS. Dr. NOESMIR BATURAJA

Berikan tanggapan anda tentang gambar di atas!!

.....

.....

.....

.....

.....

C. Penjelasan Tentang menjaga kondisi mental dengan mengatur stress

MENJAGA KONDISI MENTAL DENGAN MENGATUR STRESS

Manusia yang berhasil mengatur stress bisa sehat.

Pikiran manusia dipengaruhi oleh otak dan perasaan.

Stress kondisi manusia merasa tertekan dengan keadaan.

Kelapangan hati bersabar dan menerima keadaan adalah obat stress.

Memperbanyak membantu sesama dan berdoa menjadi penghilang stress.

Menyelesaikan permasalahan dengan berdiskusi serta memulai dengan hal sederhana.

Sebutkan permasalahan yang membuat stress?

Sebutkan cara solusi memecahkan permasalahan yang membuat stress?

.....

.....

.....

.....

.....

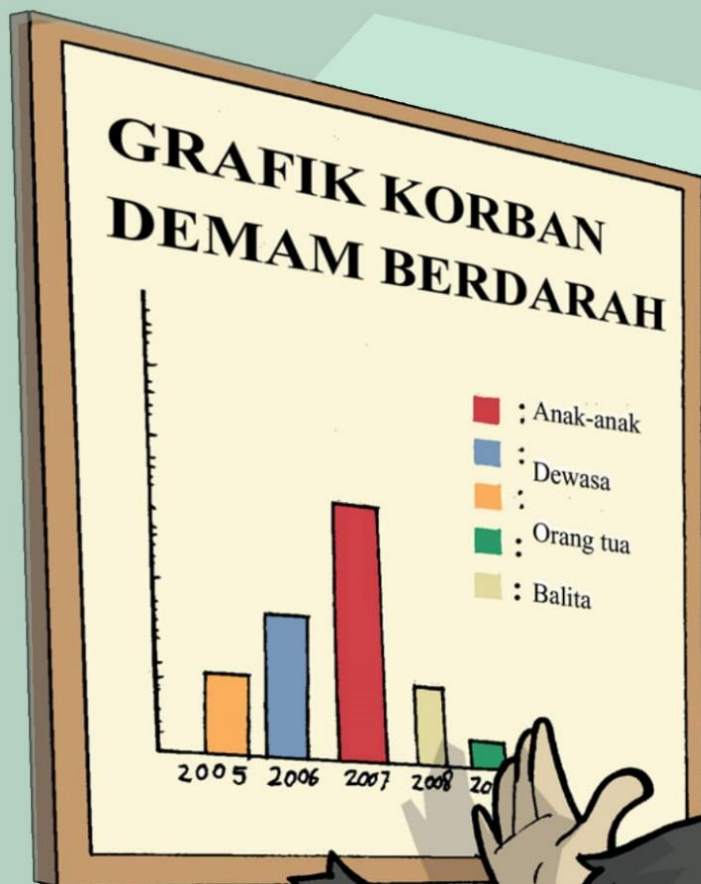
.....

.....

.....

KEGIATAN BELAJAR 3

Memperoleh Brosur dan Mendaftar BPJS KIS



A. Teks khusus dalam bentuk brosur atau leaflet mendapatkan BPJS KIS (Kartu Sehat Indonesia)

Ada 3 pengkategorian BPJS Kesehatan, yang pertama adalah BPJS Mandiri yang disediakan untuk warga mampu yang berstatus Bukan Penerima Upah (PBU) atau bukan pekerja, yang kedua adalah BPJS Perusahaan yang diperuntukan bagi para pekerja, peserta BPJS ini lebih dikenal dengan Peserta Penerima Upah (PPU), sedangkan yang ke 3 adalah Peserta BPJS PBI (Penerima Bantuan Iuran), ini diperuntukan bagi seluruh warga Indonesia dengan status kurang mampu atau warga miskin.

Prosedur dan Syarat Daftar BPJS PBI

Jika anda kebetulan termasuk kategori warga miskin atau warga tidak mampu dan sampai saat ini masih belum terdaftar sebagai peserta BPJS PBI dan belum menerima kartu Indonesia Sehat atau KIS atau kartu BPJS PBI, anda masih memiliki kesempatan dengan cara mengurusnya sendiri ke dinas sosial.

Syarat dan prosedur untuk membuat kartu BPJS PBI (KIS) adalah sebagai berikut:

Syarat untuk membuat Kartu BPJS PBI

1. KK dan KTP seluruh anggota Keluarga.
2. Surat Keterangan tidak Mampu pengantar dari RT, RW Kelurahan kemudian ke menuju kecamatan untuk dibuatkan Surat Keterangan Tidak Mampu (SKTM).
3. Surat pengantar dari puskesmas untuk daftar sebagai peserta BPJS PBI
4. Tidak perlu rekening bank.

Prosedur atau langkah-langkah membuat Kartu BPJS PBI

1. Siapkan Fotocopy KK dan KTP minimal 2 rangkap untuk antisipasi
2. Minta surat pertanyaan tidak mampu dari RT dan RW dan kelurahan setempat
3. Membaut SKTM ke Kecamatan dengan membawa surat pernyataan dari kelurahan.
5. Pergi ke dinas sosial, dengan membawa berkas di atas, dari dinas sosial pendaftaran BPJS anda akan diurus sampai anda mendapatkan kartu BPJS PBI atau kartu KIS.

Pencaftaran BPJS KIS (Kartu Indonesia Sehat)

BPJS adalah Badan Penyelenggara Jaminan Sosial milik negara

Cara menjadi peserta BPJS adalah pertamamenyiapkan berkas kelengkapan foto kopi KK(1 lembar), fotokopi KTP (1 lembar), fotokopi buku tabungan (1 lembar), foto berwarna ukuran 3x4 (1 lembar).

Kedua mendatangi kantor BPJS kesehatan terdekat.

Ketiga mengisi formulir pendaftaran.

Keempat menyeter uang iuran berdasarkan kelas yang dipilih.

Kelima menunggu pemeriksaaan data

Keenam pencetakan dan pengambilan kartu peserta BPJS Kesehatan

Gambar-Gambar Kegiatan

Senam Kesehatan Jasmani bersama-sama.



Jalan Sehat dikegiatan hari bebas kendaraan.



Berdiskusi untuk membantu memecahkan masalah.



Memasak menu sehat bersama-sama.



Berbagi informasi kesehatan diri kepada masyarakat sekitar.



Mengikuti sosialisasi kesehatan di puskesmas terdekat.



Melakukan cek kesehatan diri secara rutin di puskesmas.



[illegible]

[illegible]